مدرسة السلامه العليا

النظافة الشخصية

تقديم :متدربة التثقيف الصحي

مرحبًا، أيها الاصدقاء!

مقدمة

أكد الإسلام على الاهتمام بالنظافة والالتزام بها لما لها من فوائد عديدة .

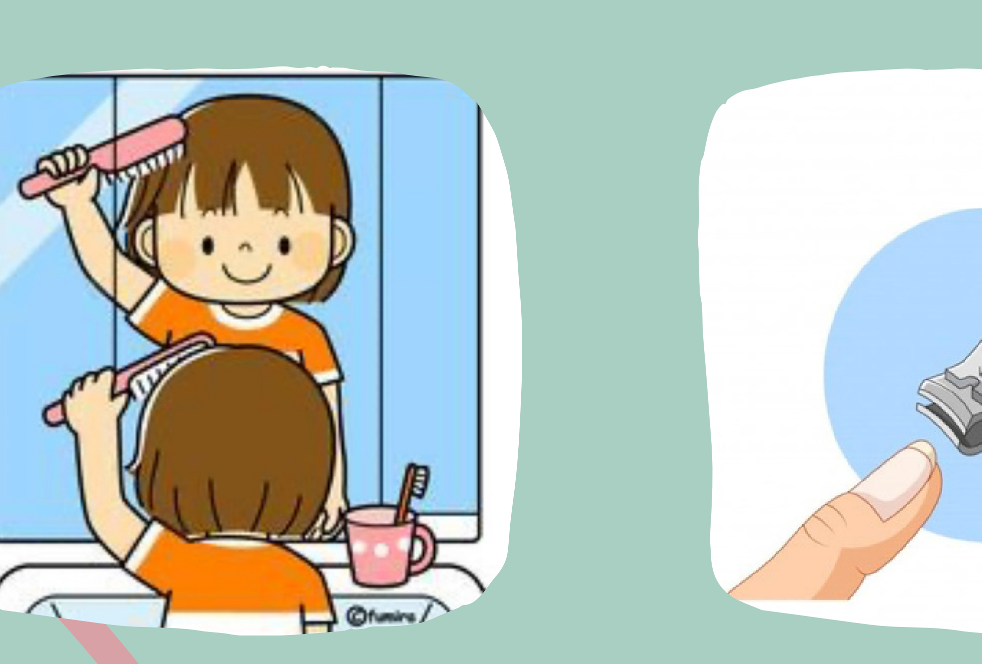
النظافة الشخصية :
هي مجموعة السلوكيات والعادات التي يقوم بها الإنسان للمحافظة على صحته ومظهره ووقايته من الأمراض .



تشمل النظافة الشخصية :



نظافة الجسم واليدين



العناية بالاظافر

العناية بالشعر

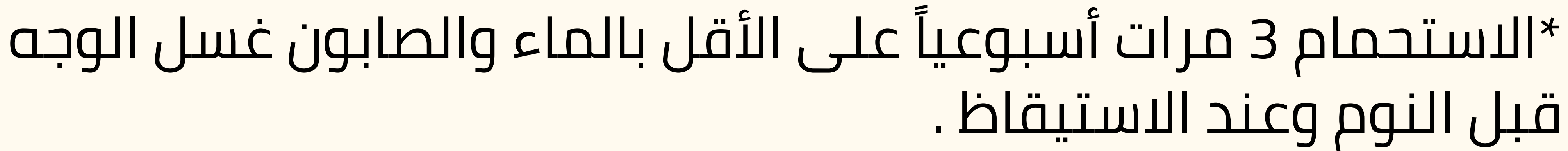


نظافة الاذنين و الانف



نظافة الفم و الاسنان

يعد جسم الإنسان مكاناً ملائماً لتكاثر الجراثيم مما يتسبب له فيما بعد بأمراض كثيرة ولذا من المهم العناية بنظافة الجسم ومنها



*الاستحمام 3 مرات أسبوعياً على الأقل بالماء والصابون غسل الوجه قبل النوم وعند الاستيقاظ .

* يجب غسل اليدين بالماء والصابون لاسيما قبل وبعد تناول الطعام وبعد استخدام دورة المياه وأيضاً بعد العطاس والسعال

*تقليم الأظافر بشكل منتظم والتنظيف المستمر لما تحتها منقا لتجمع الأوساخ

*تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون مرتين يومياً على الأقل صباحا ومساء و خاصة قبل النوم .

*الاعتناء بنظافة القدمين وتجفيفهما لاسيما ما بين الأصابع منعا لتكاثر البكتيريا المسببة للروائح الكريهة والأمراض .





كيفية غسل اليدين

استخدم ماء دافي . ▪ استخدام الصابون السائل كلما كان ذلك ممكنا . ▪ فرك اليدين
معا بقوة لمدة 20 إلى 30 ثانية . فرك باطن وظاهر اليد , بين الاصابع , و تحت الأظافر
. ▪ تجفيف اليدين جيدا بمنشفة ورقية . ▪ اغلاق صنبور الماء بالمنديل .

الطريقة الاصح لغسل اليدين



وزع الصابون
على يديك



ادعك
الراحتين





افرك راحة اليدين
مع تشبيك الاصابع



ضع أصابع اليد اليمنى
مع راحة اليد اليسرى
وافرك ظهر الأصابع



افرك الابهام
براحة اليد



افرك اليد اليمنى
بحركة دائرية بحيث تتشبك
أصابعها براحة اليد اليسرى



جفف اليدين

